

## 喫茶と養生についての中日比較

——唐・宋と鎌倉・南北朝を中心として

はじめに

中国の茶文化の発展史において、唐宋時代はそれが最も繁栄し発達した時期である。喫茶は人々の日常茶飯事で、神仙道教思想や新しい医療理論と係わりを持って、食療養生の効験がある立派なドリンクと見なされ、儀礼的・道徳的・審美的など豊かな人文的意味も与えられていた。従って、これには養生・表敬・修身・雅心などという要素が含まれている文化体系を形作るようになった。

日本の鎌倉・南北朝における茶文化について、熊原政男氏は『鎌倉の茶』の序で、「鎌倉の文化は、茶の文化であると共に、宋元の文化でもあり、禅の文化でもあるともいえる。これらが鎌倉文化の根底をなす全部であるとは言わぬが、少なくとも大きな面で、これらの三つが持った役割は、大きいと言わねばならぬ。」<sup>(1)</sup>というよう

に指摘している。

中国でも日本でも、茶の養生保健の効き目に関する認識・利用は、それぞれの茶文化の体系の一部に過ぎないけれども、喫茶養生説は古代中国の茶文化の発展に対して、その勢いを助長した働きがあるばかりでなく、更に、『喫茶養生記』などを通じて、鎌倉時代に大陸の茶文化を受容する先駆けとして、日本の茶文化の再興の糸口となった。養生説が中日茶文化の交流史において果たした特殊な役割は無視すべきではないと考えている。

これまで、喫茶と養生についての研究は中国側にはなかった。日本側には、榮西とか、彼の『喫茶養生記』に関して沢山の研究業績があるが、茶文化の交流や受容の視点からの比較研究はあまり多くなかったようである。喫茶と養生にはどのような関係があるのか、日本は中国の茶文化をどのように受容したのか、従って、中日の喫

李 暁

茶養生観にはどのような異同があるのか、小稿はこれらを探究して、次のような論点を打ち出す。即ち、唐宋と鎌倉南北朝時代のそれぞれの茶文化は、茶の医薬養生のような実用性を際立たせたけれども、両方の具体的な内容の中で相違も沢山ある。中国の茶文化に対する日本の受容は、選択・受け継ぎ・改変・発展というような特色を示している。日本と中国の茶文化の差異は、榮西の時代から出てきたのだからと思う。

因に、文化の発展の歴史は、必ずしも政治・歴史の変化とは完全にシンクロする訳ではない。唐と宋との茶文化は大同小異で、一つの総体と見なされる。元代の茶文化も実は宋の継承である。普通、中国の文化が日本に対して広く影響を与えるまでには、一、二世紀ほどの時間を要した。それだから、唐宋とか鎌倉南北朝とか、同じ歴史時代ではないにしても、両方の茶文化についての比較検討は行っても良いと考えている。

### 一 唐宋の喫茶養生説

#### 1 古代中国における茶の薬効の発見

茶の最初の利用が古代中国人から始まったということには異論がないかもしれない。しかし、喫茶の起源については様々な見方がある。大抵の主要な考えは薬用起源説や飲食起源説、中国少数民族起源説の三つである。<sup>(2)</sup> その中でも、薬用起源説が最も流布しているよ

うである。私は飲食起源説に賛成する。即ち、古代の中国人はかなり早くから茶を利用して来たが、その目的は、主に飲用であった。茶の薬としての効き目は、長い間茶を飲み物としているうちに発見されたと思う。

関連的な資料を集めて分類すると、表1のようになる。

表1 唐宋とその以前に発見した茶の薬効表

薬効	主要原文	出典
1 少眠	「令人不睡」「令人不眠」「不睡」「少睡」「除好睡」	『桐君録』『広雅?』(?) 『神農本草経集注』『新修本草』『本草拾遺』『茶譜』等 『孺子方』『神農本草』『茶経』『聖濟総録』等 『広雅?』(?)、白居易・陸游の詩等
2 安神除煩	「除煩」「滌煩」「悅志」「益思」「破孤悶」「療驚駭」	『枕中方』『新修本草』『千金翼方』等
3 醒酒	「醒酒」「解酒」	『新修本草』『食療本草』『茶譜』等
4 療瘡治瘻	「療積年瘻」「治」「瘻瘡」	『食療本草』『本草拾遺』『証類本草』等
5 消食	「消食」「消宿食」「去滯化食」	『食療本草』『本草拾遺』『茶経』『太平聖恵方』『聖濟総録』等
6 去肥脂	「去人脂」「消肉」「令人瘦」	『食療本草』『本草拾遺』『茶経』『太平聖恵方』『聖濟総録』等
7 清熱解毒	「去熱」「破熱氣」「除瘴氣」	『食療本草』『本草拾遺』『茶経』『太平聖恵方』『聖濟総録』等
8 治頭痛	「治腦痛」「癒頭風」	『千金要方』『茶経』『茶譜』等

9 利小便	「利水道」「利水」「利小便」 「新修本草」「本草拾遺」 「聖濟總録」等
10 通便下氣	「利大腸」「利大小腸」「下氣」 「食療本草」「本草拾遺」 「新修本草」等
11 治痢	「治血痢」「治熱毒下痢」 「食療本草」「聖濟總録」等
12 化痰	「去痰」「除痰」「解痰」 「千金翼方」「新修本草」 「食療本草」「本草拾遺」等
13 去風解表	「療風」「發輕汗」「治四肢煩、百節不舒」 「茶經」「茶譜」、盧仝の詩等
14 治心痛	「久年心痛、十年五年者、煎湖茶以頭醋和勻服之良。」 「兵部手集方」
15 明目	「明目」「能医病眼花」 「本草拾遺」、黃庭堅の詩等
16 堅齒	「濃茶で口を漱ぎ、齒を固め蟲を去る」 「侯鯖録」卷四による

この表に現れているように、茶の医療効驗は一六項目あり、その内、最初の三番までが唐代以前に発見されたものである。これが全体の一九パーセントを占めている。その他は皆唐宋時代の人間の功績によるものである。これは、茶の最初の利用形式が医薬からではないという結論の一つの証拠として挙げられると思う。

その上、茶の薬理特性についても、唐代に入ってから初めて確認されるようになったのである。中薬の性質を表現するのに用いられているのが性（氣）と味であり、普通は、四性（寒・熱・温・涼）・五味（辛・甘・酸・苦・鹹）で表される。その他、毒性の有無も述べている。茶の性味について、最初は、孫思邈が紀元六五二年に撰述した

『備急千金要方』の「食治」篇に、

茗葉。味苦鹹酸。冷。無毒。

といわれているが、直後の六五九年に蘇敬らが編纂した『新修本草』の茗では、

味甘、苦。微寒。

と書かれている。明代の李時珍の『本草綱目』でも、

味苦、甘。微寒。無毒。

と、甘と苦の字の順序しか改められていなかった。本草家は「微寒」と「苦」・「甘」が茶の主要な性味であると考えていた。

中薬の理論では、一般的に、寒・涼薬には、清熱する、火を瀉ぎだす、などの効能がある。苦味は、瀉下、燥かす。甘味は補う、緩める。茶の様々な効き目はその性味が比較的豊かだからである。だから、宋代の陳詠の主に栽培植物を記した『全芳備祖』では、茶を「葉」としての植物の一番目に置いている。

しかし、もう一方の現象も注意しなければならない。即ち、茶の

薬としての効果を沢山発見しても、実際には、茶が医療薬として他剤と一緒に使われている場合は、極めて少ない。例えば、北宋の国家が出版した『太平聖恵方』の食治類としての第九十七巻では、「薬茶諸方八道」を載せている。実にこの八例の中に茶或いは茶湯を使う処方はいずれも四例だけである。この四例は、全書の載せている一六八三四例の処方総数に比べたら滄海の一粟に過ぎない。

それでは、茶の養生の効験は一体どのように現されているのだろうか。答えを古代中国の養生説や医薬学及び茶文化そのものの中に探してみよう。

## 2 古代中国の養生論

人間は何の為に養生が必要であろうか。

古代中国においては、大昔から完備の養生論がなされていた。

これは伝統的な医薬学と神仙長生思想とが密接に結び付いていたためであるといえる。

今でも中国医学の最高の經典として尊重されているのは『黄帝内経』であり、その第一篇の「上古天真論」の冒頭では、先ず黄帝の口を借りて次のような質問がある。

余聞。上古之人、春秋皆度百歳、而動作不衰。今時之人、年半百而動作皆衰者。時世異耶、人将失之耶。

上古の人間はすべて年齢が百歳を超えながらも動作に衰えはなかったというのに、今の世の人間は百歳の半ばの五十歳にして動作がすっかり衰えてしまうのは、時世の違いによるのであろうか、それとも人間に責任があるのであろうか。

黄帝の質問に対して、天師岐伯は、養生のよろしきを得たら百歳を上廻る寿命が享受できる。今の世の人間の短命は全く不適切な生活様式に起因しているのである、と答えている。

ところが、人間にとって生命は非常に貴重である。中国固有の主流な思想が、完全に人間の命を重んじ生命を大切にすること、を非常に強調している点で、仏教の生死輪廻や四大皆空、また更にライフの実存をも否定するという思想とは全く違っている。

たとえば、董仲舒の『春秋繁露』天地陰陽では、「人之超然万物之上、而最為天下貴也」。人は万物の中で最高の地位にいる、天下においては一番貴重なものである、というような話が述べられている。

更に『太平経』巻七十二「不用大言無効訣第一百一十」にも、

天下人死亡、非小事也。老死、終古不得復見天地日月也。脈骨成塗土。死命、重事也。人居天地之間、人人得養生、不得重生也。



とあって、天下の人間の死は、決して微々たる小事ではない。死に至ると、二度とふたたび天地日月を見ることができない。肉体が全部泥土になってしまふ。だから、命の生死は、非常に大きいことである。人は天地の間において、誰も彼もわずか一度しか生きられず、二度生きることはいできない、と書いている。

これらの命を重んずるといふ理論は、古代中国の養生説の指導的な思想となる。

それが養生の主体であろうか。『抱朴子』「内篇・黄白」では、

我命在我不在天。

というような見解が打ち出されている。つまり、私の寿命の長さを掌握するものは、私即ち自分であり、天ではない。これは天命に頼らず、鬼神を信じない積極的・理性的な養生のロゴスである。宿命論の消極的な無力無能の論点も、仏教の偶像への願いごとくも、どちらも違っている。これは古代中国の養生説の主流である。

養生をどうするかについての最も基本的な理論は陰陽五行や形神一体である。

陰陽説というものは、世界を認識するための宇宙生成論の一つである。万物の構成を陰陽二気の融合と見ることは、即ち万物を陰陽

に二大別することに通じる。そこで、いわゆる森羅万象を能動的・昂進的狀態を蔵している「陽」と、相対的に受動的・沈靜的狀態を蔵している「陰」との二つに捉えて説明する。また、陰陽の消長・協調を説く場合には、陰と陽を裏から表に、下から上に、内から外に、そしてそれらがまた反対方向に循環することによって世の中全体の平衡が保たれているという認識が生じることになる。人体の陰陽の二つの方面が平衡ならば、人は元氣である。もし陰か陽かどちらかが過ぎたら、即ち、陰陽の平衡が破られれば、病気を起こすようになる。中医では、あらゆる複雑な病因が、すべて「陰陽不調」というように概括することができる。

五行というものは、木・火・土・金・水の五つの抽象的な概念で、万物の相互関係を説明する理論である。バラバラに存在すると思われがちなものが実は相互的なもので、しかも一定の秩序をもって事物を構成し、事物の変化を統一あるものに保っていると認識するのである。また人間の身体構造の各部をはじめ何事にも、五行に配当される相互を規定する要素があると考えられる。

『素問』陰陽応象大論や『素問』金匱真言論によって、五行の相互の関係を表2で概観してみよう。

陰陽五行理論によると、養生のキーポイントは、人体の内部および人体と外部の環境との陰陽五行の平衡を保つことである。

いわゆる「形神一体」というものは、人間の身体と精神との関係

表2 『素問』による五行の各種配当関係表

自然界					五行	人体					
五味	五色	五氣	五方	五時		五臟	六腑	五官	五榮	五体	五志
酸	青	風	東南	春	木	肝	胆	目	爪	筋	怒
苦	赤	暑	西南	夏	火	心	小腸	舌	面	血脈	喜
甘	黄	湿	中	長夏	土	脾	胃	口	唇	肌肉	思
辛	白	燥	西	秋	金	肺	大腸	鼻	毛	皮毛	憂
鹹	黒	寒	北	冬	水	腎	三焦 膀胱	耳	髮	骨髓	恐

ていた。

『素問』靈蘭秘典論では、心は王様のような器官であり、精神がここから生じる。王様である心がきれいななら、他の大臣に相当する器官も元気である。先ず心から養生すれば長生きできる。王様である心がきれいでなかったら、全身の器官がすべて危なくなる、人体

を説明するものである。「形」は人体の各部の器官と生理的な機能である。「神」は人間の心理的精神意識の活動である。人体と精神との関係は密接で分けられないと考えている。つまり一方で、精神の存在は人体に依存している、それはまるで燭光が蠟燭に依存しているかのようなものである。蠟燭がなくなったら、燭光も消えてしまう。他方、精神は人体の生命のバイタリティーの現れであるばかりでなく、人体の健康状態に対しても大きな影響を与えている。精神心理が良くないと、人体に悪影響を与える。反対も同じである。

また、古代中国人は心が精神の活動の器官で、全身の君主であると思われる

の各部の器官の循環通路が詰まっているので、身体が強く壊されてしまう、と説明されている。

更に『淮南子』秦族訓にも、

治身。太上養神、其次養形。……神清志平、百節皆寧、養性之本也。肥肌膚、充腸腹、供嗜欲、養生之末也。

とある。このような話からも、養心は養生のキーポイントである。しかも、養心というものは、心臓自体の保護ばかりでなく、更に一層多くの精神心理の修養を指すということにも注目すべきである。つまり気持ちはいつも楽しく、すがすがしく、闊達、穏やかで落ち着いているという状態を保持することである。

心、即ち精神状態の重要性を特別に強調して、人体の生理的な機能と心理的な機能のすべてを強化し、その向上に力を注ぐというのは、中国養生学の際立った特色で、人類の医学よりも大きい貢献の一つである。現在の医学モデルは片面的な生物医学から、生物ー社会ー心理医学という総合的なモデルへと変わってきている。WHO (World Health Organization) は人間の健康について「人間の健康Ⅱ生理的健康」という図式から、「人間の健康Ⅱ生理的かつ心理的健康」へとその概念を変えるようになってきている。こういうことから「形神一体」という観念の合理性を十分に証明するものであろう。

陰陽五行や形神一体の理論を土台として、古代中国の養生学は様々な養生方法をとっていたが、最も代表的な原則が『靈樞』本神では次のように要約されている。

故智者之養生也、必順四時而適寒暑、和喜怒而安居處、節陰陽而調剛柔。如是則邪僻不至、長生久視。

とあって、賢い人の養生は、必ず季節や気温の変化に相応し、喜びすぎず怒りすぎず落ち着いてくらし、陰陽・剛柔を調節してバランスをとっている。そうすれば邪よこしまなものややって来ず長生きできると言っている。

### 3 喫茶と養生との関係

唐中期以降、喫茶の風習が急に広まってきた原因はいくつかある。農業生産と商品経済が空前の大発展を遂げた結果とか、禅宗の流布が勢いを助長する役割を担ったためとか、陸羽の『茶経』の呼びかけた働きに因るなどの事実は、周知である。その他、人々の養生の需要とも直接的な関係がある。このような原因に対して、今の研究者はあまり気をつけなかったが、実は、宋代の梅堯臣・蘇軾が早くから明らかに指摘していた。

梅堯臣の「南有嘉茗賦」では次のような話がある。

古者、聖人為之絲枲綸紵而民始衣、播之禾蕪菽粟而民不飢、畜之牛羊犬豕而甘脆不遺。調之辛酸鹹苦而五味適宜、造之酒醴而宴饗之、樹之果蔬而薦饜之。於茲可謂備矣。何彼茗無一勝焉、而競進於今之時？抑非近世之人、体惰不勤、飽食梁肉、坐以生疾、藉以靈菴而消腑胃之宿陳？若然、則斯茗也、不得不謂之無益於尔身、無功於尔民也哉。<sup>(3)</sup>

蘇軾は「問大冶長老乞桃花茶栽東坡」という詩の冒頭にも、

周詩紀苦茶、茗飲出近世。初緣厭梁肉、假使雪昏滯。<sup>(4)</sup>

と歌っている。梅堯臣の賦と蘇軾の詩は、見解が完全に一致する。即ち、喫茶の風習が盛んに興ったのは、宋代人が「近代人」と称した唐代の人たちの生活水準が高まってきて、基本的な生活必需品としての衣服や食料品などが充足しているから、更に養生保健を求めたためである。

西晋の杜育の「荈賦」から始まり、唐宋時代の人々は殆ど口を揃えて、天地陰陽の精華、五行のバランスの結晶、宇宙間のエネルギーの集まり、神霊の気がいっぱいいる宝ものといつて、茶を褒め称えた。

宋代の宋子安の『東溪試茶録』に、

山川至靈之卉、天地始和之氣、尽此茶矣。

とあって、山川の最高の神霊の草、天地のもともとの気、すべて茶にあると言われている。

宋の徽宗皇帝の『大觀茶論』にも、次のようにある。

陰陽相濟、則茶之滋長、得其宜。

つまり陰と陽がお互いに助けあえば、茶の生長によい訳であると書いている。

茶が陰陽五行の濃縮結晶であるという観念を特によく表しているものは、陸羽が設けた風炉であろう。陸羽が第一に提唱していた喫茶の方法は、固形の団茶を粉末にして、風炉と釜で煮て沸騰している湯の中に茶の粉末を投げ込む煮飲法である。だから、風炉は彼が並べ挙げた二十四点の茶道具の中で一番重要なもので、『茶経』の「四之器」篇の冒頭に述べられている。

風炉以銅鉄鑄之、如古鼎形。厚三分、縁闊九分、令六分虚中、致其朽壞。凡三足、古文書二十一字。一足云、「坎上巽下離于

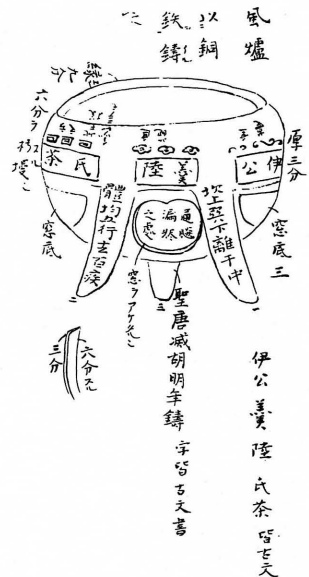


図1 『茶経』の風炉（筆者未詳『茶経図考』、布目潮瀧編『中国茶書全集』下巻、汲古書院、1987年、巻末収録による）

中。」一足云、「體均五行去百疾。」一足云、「聖唐滅胡明年鑄。」其三足之間設三窓。底一窓、以為通颺漏爐之所。上並古文書六字。一窓之上書「伊公」二字。一窓之上書「羹陸」二字。一窓之上書「氏茶」二字。所謂「伊公羹陸氏茶」也。

とある。風炉は古代の鼎の形で、銅若しくは鉄を鑄造して造り、中に泥が塗ってある。三足があり、一足にそれぞれ七字、合計二十一字の銘文が彫りつけてある。その内の一足には、「坎を上、巽を下に、離を中にす。」とある。他の一足には、「体は五行を均しくし、百疾を去る。」とある。更に一足には、「聖唐が胡を滅した翌年に鑄る」とある。風炉の三足の間に、三つの窓があり、底にも一つの窓があけてあって、これらの四窓は風通しのためであり、底の一窓は燃えかす落としになる。横の三窓の上に、古体の文字で六字が横書きにされ、一窓の上に「伊公」、また一窓の上に「羹陸」、更に一窓

の上に「氏茶」とあり、「伊公の羹、陸氏の茶」という意味である。  
(図1)

この風炉は陰陽五行が全部揃っている小宇宙と言えるであろう。先ず、坎・離・巽はいずれも『周易』の八卦の一つで、坎☵は水の卦、巽☴は風の卦、離☲は火の卦である。その三つの卦の卦象では、陰爻が四つ、陽爻が五つ、合計で九つになる。道家や儒家がどちらも最高經典の一つとして尊重した『周易』の世界では、九が一番高く大きい数で、この数は陰と陽を最高に完備している象徴であろう。その上、燃料の木炭は木であり、火となり、風炉は金属製であり、釜には水が入っており、風炉の中には土が塗ってあり、また木炭の灰も土となるので、風炉の中には、五行がすべて備わっている。しかも、この場合の茶は、土に生き、木に属し、金に盛り、火で煮て、水に溶けるので、五行も完備している。更に、陸羽の「体は五行を均しくし、百疾を去る。」という銘文により茶を使う養生の思想を一層はつきり示唆している。茶を飲めば、陰陽の気と五行の要素が体内で均衡に保たれ、万病は払われて身体が健康になるという意味を示している。

七十年代末、浙江省臨安県に唐朝の鎮海節度使錢寛の妻の水邱氏の墓から出土した銀製の風炉は、陸羽の風炉とイメージが似通っており、示している意図も同じであろう。(図2)

唐宋において、喫茶の風習が広まり、茶の薬用効験についての知

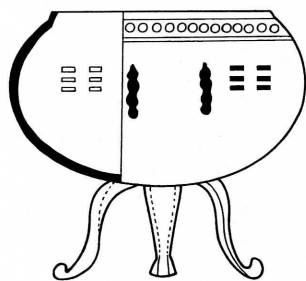


図2 臨安に出土した唐代の煮茶風炉  
(['文物』1988年第10期、47~48頁による)

識が増えるにつれて、神仙思想の影響を受けて、茶が養生の仙薬であるという考え方も一時大流行した。このような詩文や物語が沢山あるが、以下に数例だけ挙げておこう。

李白の「答族姪僧中孚贈玉泉仙人掌茶」と題する詩の序では、

余聞荊州玉泉寺近清溪諸山。山洞往往有乳窟。窟中多玉泉交流。……其水邊處處有茗草羅生、枝葉如碧玉。唯玉泉真公常採而飲之、年八十餘歲、顏色如桃李。而此茗清香滑熟、異於他者、所以能還童振枯、扶人壽也。<sup>(5)</sup>

と述べている。

宋代の錢易の『南部新書』巻八には、

大中三年、東都進一僧、年一百二十歲。宣皇問、「服何藥而至此？」僧對曰、「臣少也賤、素不知藥。性本好茶、至處処唯茶是求。或出亦日遇百余椀。如常日、亦不下四五十椀。」因賜茶五十斤、令居保壽寺。

と書いている。沢山の詩文は、道教の金丹より茶のほうが一層靈驗があるという口を極めて茶を賛美している。例えば、盧仝は「憶金鵝山沈山人二首」という詩に次のように歌っている。

一片新茶破鼻香、請君速來助我喜。莫合九轉大還丹、莫讀三十六部大洞經。閑來共我說新意、齒下領取真長生。不須服藥求神仙、神仙意智或偶然。自古聖賢放入土、淮南鷄犬驅上天。  
君愛煉藥欲成、我愛煉骨骨已清。試自比較得仙者、也應合得天上行。<sup>(6)</sup>

このようなことから、盧仝は喫茶を通して、「煉骨」をしたかもしれないので、はじめて「五椀肌と骨清し、六椀仙靈に通ず。」というようなもっと有名な「七椀の茶」と称されている詩を書き出したのだと思う。

薛能の「蜀州鄭使君寄鳥嘴茶因以贈答八韻」という詩でも、蜀州の横原の地方に産する「鳥嘴茶」といわれる銘茶を、「得來拋道葉」、「此惠敵丹砂<sup>(7)</sup>」と詠じている。

喫茶と神仙とに繋がりを持たせることは、宮廷皇家から市中庶民にかけての普遍的な観念になった。

一九八七年四月、中国法門寺から数千点以上の唐代皇帝の仏に献

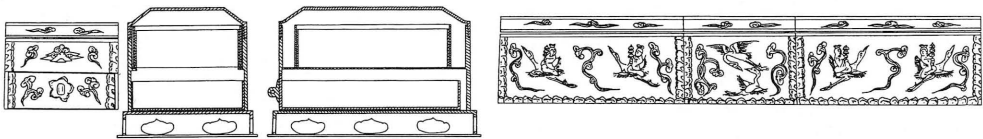
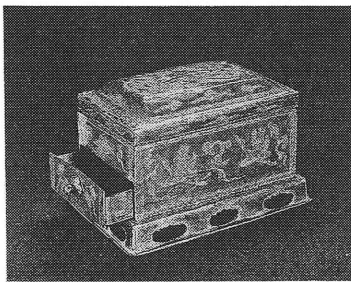


図3 鎳金飛天仙鶴紋壺門座銀茶羅子（『中国考古文物之美』10、光復書局、文物出版社、1994年、164頁、127頁、153頁による）

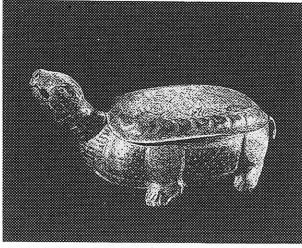
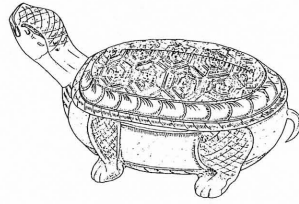


図4 鑿金銀亀盒（『中国考古文物之美』10、光復書局、文物出版社、1994年、164頁、153頁による）



納された非常に珍しい遺物が出土した。これは世界を驚かせた考古学上の発見である。その中に、唐僖宗の使用した十数点の贅沢な茶道具があり、中国茶文化を研究するための、極めて貴重な実物資料である。これらの茶道具の中では、少なくとも二つの茶の具の造型や飾りに、神仙長生思想が現れている。例えば、茶の粉末を篩にかける「鑿金飛天仙鶴紋壺門座銀茶羅子」というものには（図3）、羅の両側の壁にそれぞれ二人ずつ仙人がもとどりを結んで、羽の服を着て、節を持って鶴に乗って雲の上を飛び上がっている。また、もう一つの両側の壁に、一方に雲があたり纏わる山があり、もう一方に二羽の鶴が雲の中を飛びまわっている。これらの飾りはすべて神仙世界の素晴らしい景色を表す典型的なイメージである。もう一つ、茶の粉末を貯蔵する器としての「鑿金銀亀盒」というものは（図4）、亀の形で、頭を上げて尻尾を曲げ、生き生きとして真に迫っている。中国における、亀は吉祥・長寿のティビカルなものである。今でも、民間では矢張り

「千年の龜、万年の亀」という諺がある。これらのような飾りや造型が茶道具に集まって、唐の皇帝が喫茶を通して長寿登仙の願いごとを示されたのではなからうか。

また、北宋の都、開封の喫茶店にも神仙の飾りがしてあった。

北山子茶坊、内有仙洞・仙橋。仕女往往夜遊、喫茶於彼。

と、南宋の孟元老の『東京夢華録』巻二に書いてある。

#### 4 喫茶養生の具体的な方式の一つは食療

誇張や想像は詩人の芸術の手法であるのと同様に、神話や神仙の飾りも人間の願いごとの表現手段である。ところが、唐宋時代の人々は、日常生活においてどのように茶で養生をしたのか。恐らく茶で食療や修心を行ったのだろう。

食療は唐で発展してきた新しい医学理論である。食療、若しくは食治というものは、主として日常の飲食において色々な食べ物の薬効を生かし、病を防ぎ保健の目的を達するということである。前漢の時代から、食療のことが出たそうであるが、唐代になってはじめて食療法は専門的な学問になった。唐代の食療理論では、孫思邈の『備急千金要方』の「食治」篇や中国の最初の食療についての本草学著作としての孟詵の『食療本草』が最も影響力がある。



孫思邈は中国歴史における一番偉い医薬学の大先生の一人であり、後代には人々から薬王と称され尊敬されている。彼は道士であるから、孫真人とも称される。『備急千金要方』巻二十六「食治」篇の序には、

理於煩毒者、藥也。濟命扶危者、医也。安身之本、必資於食。

救疾之速、必憑於藥。不知食宜者、不足以存生也。不明藥忌者、不能以除病也。……是故、食能排邪而安臟腑、悅神爽志以資血

氣。若能用食平疴釋情遣疾者、可謂良工。長年餌老之奇法、極養生之術也。夫為医者、当須先洞曉病源、知其所犯、以食治之。

食療不癒、然後命藥。

とあって、いわゆる医療の中では、身体の健康を保つ根本的ルールとしては、必ず飲食に依存し、病気を早く治す方法としては薬に頼る。飲食の適宜が分からなかったら、生命を保つことができない。

だから、飲食は邪気を除いて臟腑を保って、精神が楽しく、気分が爽やかで、血気を十分にすることができるといえる。もし飲食を使って病気を治すことができれば、素晴らしい医者といえる。これはまさに養生の方法である。だから、医者としては、先ず病気の原因を突き止めるべきで、始めは飲食で治す、食療ができなかったら、薬で治す、と述べられている。

孫思邈の中国養生学に対して行った一番大きな貢献は、飲食が保健の根本・優先であるという理論を打ち出したことである。彼の話を要約して言えば、養生の方法はまっ先に日常の飲食生活を工夫するということである。

茶にとって、その利用形式は、最初から現在にかけて、主にと飲み物としてである。唐宋時代に仙薬と見なされていた時にも、たんに渴きをいやすものとして飲まれていた。まさに唐の李珣が、

茶為食物、無異米塩、人之所資、遠近同俗。<sup>(8)</sup>

と言っている。宋の王安石は「論茶法」という文章に、

茶之為民用、等於米塩、不可一日以無。<sup>(9)</sup>

と言っている。

もう一方、茶は普通の渴きをいやすものではなく、養生保健のものである。この意味は、『備急千金要方』の「食治」篇や『太平聖惠方』の食治類の「薬茶諸方」の中で述べられている。

その他、文献の中に、茶と薬とを同等に取り扱っている例は枚挙にいとまがない。例えば、



採茶溪樹緑、煮藥石泉清。(温庭筠の詩「贈隱者」)<sup>(11)</sup>

微風吹葉案、晴日照茶巾。(韓翃の詩「尋胡處士不遇」)<sup>(11)</sup>

藥杵声中搗殘夢、茶鑪影里煮孤燈。(李洞の詩「贈曹郎中賢所居」)<sup>(12)</sup>

唐の皇帝は何度も大臣や軍隊に茶や藥を下賜した。五代(九〇七―九六〇年)の時代から、茶や藥を下賜することを制度化するようになった。後唐の明宗皇帝の天成四年(九二九)三月に、

中書奏・今後群臣内有乞假覲省者、請量賜茶藥。從之。<sup>(13)</sup>

後晋の高祖皇帝の天福五年(九四〇)三月に、

詔・朝臣覲省父母、依天成例、頒賜茶藥。<sup>(14)</sup>

宋代に入つて、大臣や軍隊に茶や藥を下賜するという制度は一層定着した。蘇軾が元祐二年(一〇八七)に翰林学士の職務を担任していた一年間に撰した大臣たちに茶藥を下賜する詔書は、数十点以上に及ぶ。宋代で、八十歳以上の庶民に対して茶藥を下賜することも新たなしきたりになった。このような制度は皇帝が臣民や彼らの父母の身体健康に対する関心、及び、喫茶を通して養生させるとい

う觀念を表したものであることは言うまでもない。その他、人々は相互に茶を贈る時も、このような觀念を持っていた。これが次のような白居易の詩、

茶藥贈多因病久。<sup>(15)</sup>

によつて分かると思う。

喫茶養生の觀念が深く民俗にまで浸透した唐宋時代、客にご馳走をする時、必ず茶と湯との二つの飲み物を用意した。仏法を求めるために唐に行つた日本の僧円仁は、このような民俗を体験した。

(開成五年三月)二十三日早朝、赴蕭判官請、到宅喫粥、湯藥茗茶周足。<sup>(16)</sup>

と言つた。宋代の朱彥の『萍洲可談』巻一では、

今世俗。客至則啜茶、去則啜湯。湯取藥材甘香者屑之、或温或涼、未有不用甘草者。此俗遍天下。

と、このような風習を詳しく説明している。世間の風習では、來客があつた時、先ずお茶を出し、その客が帰る前にお湯を出す。その

湯は薬で作ったもので、元気をつけて体に栄養を補充するためのものである。茶はどうしたか。『新修本草』には、

(茶) 作飲、加茱萸・葱・姜等、良。

とあり、蘇轍の「和子瞻煎茶」と題する詩にも、

北方俚人茗飲無不有、  
塩酪椒姜誇滿口。<sup>(17)</sup>

というような話によって、茶を煮る時にも、生姜・葱・茱萸などを加えたことが分かる。何故ならば、李時珍の『本草綱目』の解釈によると、生姜・葱・茱萸はすべて熱性のもので、茶と一緒に飲めば茶の寒性を調整できるというからである。

南宋の都、臨安の喫茶店では、更に普通の茶の湯のほかに、季節の変化に相応して色々な保健性の茶の湯などの飲み物を開発した。

呉自牧の『夢梁録』巻十六「茶肆」には、

冬月、添賣七宝擂茶・餛子・葱茶、或賣塩豉湯。夏天、添賣雪

泡梅花湯、或縮脾飲暑藥之属。

と述べられている。

従って、茶は日常生活における極めて一般的な日用の飲み物として、食療の方式を以て、その様々な医薬養生の働きを発揮しているのである。

これは、唐宋時代の人々が茶の薬用価値を発見したにもかかわらず、滅多に薬として他剤と一緒に使われていないというのはどうしてであろうかという、小稿で先に提示した質問の答えになるであろうと思う。

また、『茶経』の著述の目的と主旨は飲食養生ではないだろうか。

先ず第一に、『茶経』における茶の効用は飲み物であって、薬ではない。前述の陸羽が設けた風炉には、「伊公羹、陸氏茶」という銘文がある。伊尹は殷湯王の大臣、有名な料理の聖である。陸羽は、伊尹が作った食べ物としての羹と自分の茶とを同列に論じるということは、その意図が明らかであり、自分の研究する茶のドリンクに対して自信に満ちみちているようだ。そのほか、「六之飲」篇では、

茶之為飲、發乎神農氏、(中略)盛於国朝。兩都並荆渝間、  
為比屋之飲。

と言っている。茶は飲み物として既にこのように流行しているが、陸羽はどうして専ら熱心に茶を研究し、数十年もかけて『茶経』を書いたのであろうか。

天育万物、皆有至妙。人之所工、但獵淺易。所庇者屋、屋精極。所著者衣、衣精極。所飽者飲食、食與酒皆精極之。

つまり、人間の生活ととても密接な関係にある様々なものは、例えば部屋や衣服、また飲食の中の食べ物や酒など、いずれも精緻を極めていく。しかし、人間の生活に対して同様に重要な飲み物である茶の飲み方だけは矢張り大まかな状況におかれていて、陸羽は見なした。まさに李肇が『唐国史補』巻中で、

(陸) 羽有文学、多意思。恥一物不尽其妙、茶術尤著。

と言っているように、陸羽は一つのを極点までやらないと満足しない、これが茶の術において最も著しいと見なされた。

だから、陸羽はもっと合理的精緻な茶の術を研究提唱する責任があると強く考えて、茶が人間の養生健康のために一層よく役立つように奉仕し、「体は五行を均しくし、百疾を去る。」という目的に達するのである。従って、『茶経』では茶と健康の関係をずっと注目している。このような思想は茶の植えつけ・摘みとり・製造・入れ方・飲み方などの全過程各方面を貫いている。茶はどうすれば健康に良いか、どうすれば健康に悪いか、ということを詳しく分析し、

繰り返して説明している。

冒頭の「一之源」篇では、茶の養生の働きを並べている。

茶之為用、味至寒。為飲、最宜精行儉德之人。若熱渴凝悶、腦疼目澀、四肢煩、百節不舒。聊四五啜、與醍醐甘露抗衡也。

のように、茶の効用は、味が至って寒である。飲用として、特に行いすぐれ、儉の徳のある人にふさわしい。もし熱があつて喉が渴き、気がふさいだり、頭痛がし目がしばたき、手足がけだるく痛み、百節がのびやかでない時に、まあ四、五杯も飲めば、醍醐や甘露とほりあうような味がするものである。

しかし、茶がこれらのようないくつかの効用を無条件に發揮することはしない。もし茶の育つ環境が悪ければ、

陰山坡谷者、不堪採掇。性凝滯、結痠疾。

とあるように、山陰や谷間の茶は摘み飲むに堪えないものである。そんなところでできる茶の質はさらりとせず、飲めば腹に痞りがでる。このような茶は、陰が過ぎ陽が不足で、陰と陽がお互いに助けあわないためであると考える。次に、もし、

採不時、造不精、雜以弃莽。飲之成疾。

のように、茶をきまいった時期に採らず、造るのが粗末であり、またほかの草木の葉を混ぜたりしたものを飲めば、病気になる。陸羽は他の養生妙品の一つである人参（オタネニンジン、Panax ginseng C. A. Mey.）を比喩としてその理由を説明した。即ち、茶が災いとなるのはちょうど人参の場合と同じである。人参の上質のものは上党に生じ、中質のものは百済・新羅に生じ、下質のは高麗に生ずる。

澤州・易州・幽州・檀州に生ずるものは葉としては効き目がない。ましてそれ以外のものを飲んだ時はどうであろうか。もし、薺危（そばな）の茎を飲んだ時は、あらゆる病は癒えない。人参が災いとなることが分かれれば、茶の災いとなる時のこともすべて分かるであろう。

茶を煮るには水がなければできない。そして水の品質が良いかどうか、茶の湯の品質だけでなく、人体の健康にも大きな影響を与える。だから『茶経』は水の選択を特に重んずる。「五之煮」篇では、茶を煮たてる水は、山の水を用いるのが上等で、川の水は中等、井戸の水は下等である。山の水の場合は、乳泉・石池の緩く流れているものが上等である。激しく涌く水、急流をなす水は飲んではならない。そんな水を飲みつづけていると、頸の病が起こる。川の水の場合は、人里から遠く離れたのを汲み、井戸水の場合はよく汲まれ

るものを選ぶほうがよい、と言っている。

最後に茶の湯を飲む時、その温度にも気をつけるべきで、冷たくなくて、熱いほうがよい。熱いうちは重い濁りが下に固まり、精華なものが上に浮かぶからである。もし冷えていると、精華はなくなるから飲めば消化しないのも当然である、と言っている。

私の理解によると、もっと合理的で精緻な茶の術を研究・提唱して喫茶と人間の健康の關係に非常に注目したことが、『茶経』の著述目的であり主旨であろう。

『茶経』の主旨については、従来の研究者たちが大体「最宜精行儉徳之人」という話だけ、特に「精行儉徳」の四つの文字だけに注目して、この内容を絶えず詳しく検討し、しかも現在の理念によってこれに新たな意義を与えている。しかし、『茶経』が繰り返し強調した茶と健康というような話に対しては、しばしば見て見ないふりをしている。「精行儉徳」という言葉は『茶経』の理念のレベルを示すかもしれない。これに対して適当な評価を与えることは無理ではないが、茶を人間の養生・健康のために一層よく役立たせるというような主旨に対しては、どうしてもこれを無視すべきではないと思う。

実際に、陸羽の著述の目的と『茶経』の主旨に関して、陸羽の茶道に傾倒している唐末の有名な詩人皮日休が「茶中雜詠」というシリーズの詩の序文で立派に概括していた。

自周已降、及於国朝茶事、竟陵子陸季疵言之詳矣。然季疵以前、称茗飲者必渾以烹之、與夫滌蔬而啜者無異也。季疵之始為經三卷、由是分其源、制其具、教其造、設其器、命其煮。俾飲之者除瘡而去癘。雖疾医之不若也。其為利也、於人豈小哉！<sup>(18)</sup>

とあって、周朝以後、唐代に及ぶ茶事は、陸羽のこれを言うこと詳らかなり。しかれども陸羽以前、喫茶を称する者、必ずまじえて以てこれを煮る。かの蔬菜を煮て啜るものと異なる無きなり。陸羽が初めて『茶経』三巻を書いた。本の中で茶の本源を分かち、製茶の工具を決め、その造を教え、その器を設け、その煮を命じる。茶を飲ましむればいろいろな病気を払わせ、医者と雖もしかざるなり。その利たるや、人においてあに少なからんや、とある。

因に、中国の飲食文化の体系では、食べ物若しくは飲み物が良いかどうかを判断する規準は「色・香・味」である。「色」というのは色合いで、「香」というものは匂いで、「味」というものは味わいである。その中で味は最も重要なものであると見なされている。茶は飲食のものとして、その品質が色・香・味によって決まることは当然である。『大観茶論』や宋代の蔡襄の『茶録』は専らこれを論じて、また相愛わらず味を中核とした。たとえば、『大観茶論』では、

茶以味為上。

のように、茶では味が一番大切であると強調している。茶の味については、前述の本草家らが薬として主に「苦」「甘」と確認したほかに、唐宋時代における飲み物としての認識もこれと同じだった。『茶経』は茶の品種によって、茶の味は甘いのが櫃で、甘からずして苦いのが甌で、啜ると苦くて飲み込むと甘いのが茶である、と分類している。朱熹は次のように、

先生因喫茶罷。曰、物之甘者、喫過必酸。苦者、喫過却甘。茶本苦物、喫過却甘。<sup>(19)</sup>

と言ってから、更に人間にとっても「始於憂勤、終於逸楽」というような人生哲理を示唆している。要するに、茶の味には単なる苦味だけではなく、甘味もあることが分かる。

ところが、当時の人々は茶の甘味が好きで、苦味が嫌いであった。『茶録』では、

茶味主於甘滑。

と、茶の味は甘く滑らかであることが大事な点であるといっている。『大観茶論』も、

甘香重滑、為味之全。

と、茶は甘い香り、重い滑らかさが味の完全なものであると述べている。また、蘇軾はかつて茶の苦味で事物が両方とも都合の良いようにすることは難しいという道理を比喻した。

茶苦患不美、酒美患不辣。萬事無不然。<sup>(20)</sup>

と言って、茶は苦かったらまずい虞があり、酒はおいしかったら辛くない虞がある。世間の万物は、いつもこのようなものだ。これは本当に興味深い話であろう。

### 5 喫茶養生の具体的な形式のもう一つは修心

現在の医学では、茶のカフェインとテオフィリンは直接心臓を興奮させ、冠状血管を拡張し、動脈硬化を防ぐ働きを持つという実験結果を出した。しかし、唐宋時代の人々の茶の心臓に対する医療作用的認識は随分限りがある。沢山の文献資料の中では、小稿の表1に示している唐代の李絳の『兵部手集方』の、茶で心の痛みを治す

という処方例しか見つけれない。当時の中国人は、茶の心臓に対する働きが主に心理的な方面にあると考えていた。その上、陸游の次のような詩の一節、

超然高世韻、何獨驅睡昏。<sup>(21)</sup>

によって、喫茶は睡魔を払うだけでなく、精神の楽しみ、人格の陶冶などのほうがもっと著しいかもしれないということが分かる。

唐宋時代には、仏教の禅宗や儒教の理学、道教の内丹氣功説が興隆・発展し、人間の心理の修養や精神の陶冶が益々重んじられ、人間の自覚的な理性を啓発することが、この時代の社会文化の主流になっていた。喫茶と修心とはこのような背景で関係することになった。

修心というものは、様々な世間の悩みから抜け出し、いろいろな欲念を払い、浮世から逃れるように、心が穏やかで気持ち落ち着いている精神状態に達することをいう。沢山の茶詩がこれを示している。例えば、

潔性不可汚、為飲滌塵煩。<sup>(22)</sup>  
（韋應物の詩「喜園中茶生」）

竹下忘言对紫茶、全勝羽客醉流霞。塵心洗尽興難尽、一樹蟬声片影斜。<sup>(23)</sup>  
（錢起の詩「与趙莒茶宴」）

のように、茶は極めて清潔なもので、飲めば俗世の煩わしさの塵も洗い落とすことができると思なされている。喫茶をして修心をすることは、「形神一体」の養生方法の一つであろう。

道教家は養生の最高の理想として「奪胎換骨」して神仙になろうと考える。実に詩人は喫茶によって仙霊に通ずる陶酔の境地にも達することができると考えた。研究者らによく引用されて周知となっている盧仝の有名な詩「七椀の茶」の他に、陸羽の親しい友達、僧皎然が撰した「飲茶歌詠崔石使君」という詩にも、

一 飲滌昏寐、情来朗爽滿天地。再飲清我神、忽如飛雨瀝輕塵。  
三 飲便得道、何須苦心破煩惱。<sup>(24)</sup>

とあって、このような精神の域を詠じている。

更に、白居易の「食後」という詩では、

食罷一覺睡、起来兩甌茶。拳頭看日影、已復西南斜。樂人惜日促、憂人厭年除。無憂無樂者、長短任生涯。<sup>(25)</sup>

のように、人生を超越した人間は、時間が長いとか短いとか不満を述べることなく、与えられた生命を生きていくとある。

このような闡達で自然な生命観は、喫茶修心の最高の精神の境地であるかもしれない。

## 6 喫茶養生に対する弁証法的な認識

あらゆる事物にも積極的と消極的の二つの面があるという見方は、中国人の伝統的な知恵である。喫茶と養生についても、唐宋人の考え方は一辺倒ではない。喫茶の経験を積み重ねるにつれて、一方では、人々は喫茶の持つ養生に役立つ沢山の効能を是認するとともに、もう一方では、喫茶が体に悪い影響を与えるということもいよいよはっきりと認識するようになってきた。唐の玄宗皇帝時代の右補闕の職務を担任した母景（或いは暎を書いている）には次のような名言がある。

釋滯銷壅、一日之利暫佳。瘠氣侵精、終身之累斯大。獲益則歸功茶力、貽患則不爲茶災。豈非福近易知、禍遠難見者乎。<sup>(26)</sup>

とあって、茶が消化を助けることは、暫くの利益はあるけれども、元気を害することは、終身の大きな禍となる。利益があれば、その功を茶の力に帰するが、弊害があれば、茶の災いだとしなない。つまり、喫茶の利よりも害のほうが多いというのである。

蘇軾も茶の利害を論じた。

東坡論茶云…除煩去膩、世固不可無茶。然暗中損人不少。昔人云、自茗飲盛後、人多患氣、不復患黃。雖損益相半、而消陽助陰、不償損也。吾有一法、常自修之。每食已、輒以濃茶漱口、煩膩既去、而脾胃不知。凡肉之在齒間者、得茶漱浸、乃不覺脫去、不煩刺挑也。而齒性便若緣此漸堅密、蠱病自己。然率用中下茶。其上者亦不常有、間數日一啜、亦不為害也。此大是有理、而人罕知者、故詳述云。<sup>(27)</sup>

とあって、蘇軾の見方は、母景と大体同じであるが、違うところもある。即ち、喫茶の悪い点を示唆するとともに、一層合理的な喫茶の方法を提唱した。大摺みに言えば、一つは、茶で口を濯ぐ、脾胃を害させない上に歯を保護できる。もう一つは、茶をたくさん飲まずに、数日おきに一回飲む方法を勧めている。

## 二 日本における『喫茶養生記』を中心とした喫

### 茶養生観と中国のそれとの異同

平安時代の茶文化は、当時の中日交流の盛んな時でもそれほど広まりを見せず、日本が受け入れた大陸文化の全体量から見れば副次的なものに過ぎなかった。その後の茶文化との繋がりも殆どなく、まさに榮西の『喫茶養生記』では、次に述べるように、「わが国の

医術にたずさわる人は、茶をつくる法を知らないために、これを医薬として用いない。それはかりか却って彼等は、茶を薬ではないなどと悪口を言う。これは茶がすぐれたものであることを全く知らないからである。」という話によって、十三世紀になって、日本人が喫茶をしなかったばかりでなく、茶の薬効さえも分からなかったという現象を示している。

榮西と彼の『喫茶養生記』の、日本の茶文化の新たな発展とか、中日茶文化の交流の再度の高まりとかに對する際立った貢献は、どの視点からみても、特別に称賛しなければならないと思う。

『喫茶養生記』は執筆した時期の違いにより初治本と再治本の二種に分けられる。小稿の引用している『喫茶養生記』の内容は、初治本の分が『茶道古典全集』第二卷（千宗室総監修、昭和三十三年、淡交社）、再治本の分が『日本の禅語録・榮西』（古田紹欽著、昭和五十二年、講談社）で、紙幅に制限があるのでその現代語訳を以下に拝借している。

### 1 『喫茶養生記』の中国喫茶養生説に關しての思想上の受け継ぎと改変

人間は何のために養生を必要とするかについて、榮西は先ず序文で末世説を提示した。「この世の初には人の四大（地は骨と肉、水は血、火は体温、風は活力にあたる）は、天上界に住む神々と同じほど



表3 『喫茶養生記』の五行配当表

五行	五臓	五味	五方	五期	五色	五官	五精
木	肝	酸	東	春	青	眼	魂
金	肺	辛	西	秋	白	鼻	魄
火	心	苦	南	夏	赤	舌	神
土	脾	甘	中	季末	黄	口	志
水	腎	鹹	北	冬	黒	耳	想

堅固であった。それが現在末世の人はどうかというところ、その骨と肉が朽木のように怯弱になってしまつて、針や灸をしても、かえつて体をいためるだけであり、湯治もまた効かなくなつていふようである。従つてこれらの治療法を好んで行う者は次第に弱くなり、遂にはその骨と肉はくち果ててしまふであらう。まことにおそるべきことである。」と。

次は生命を大切にす思想である。「よくよく考えてみるに、天が万物を創造した時、最も重視したのは、人を造ることであつた。だからまた人にとつて最も賢明なことは、一生を健康にして、天から授けられた生命を大切に守ることである。人が一生を健康におくる、その根源は養生することにある。」といふ。

『喫茶養生記』では、養生の方法についての論証もすべて五行理論によつていふ。この本に述べられた五行や五臓・五味などの関係を要約すると表3のようになる。

もしこの表と前述の『素問』の五行配当表とを比べたら、両方は完全に同じで

あることが分かる。『喫茶養生記』における五行理論の典故は、『尊勝陀羅尼破地獄儀軌秘抄』などの三つの仏教密宗の經典であり、直接に『黄帝内経』というような医書から出たのではない。森鹿三氏の考証によると、この三つの密宗經典は、いずれも中天竺の有名な密教僧の善無畏が西暦八世紀の初めに唐の玄宗の命によつて梵語から中国語に翻訳したものである。梵語原典の中に、インドの五大(空風火水地)思想があり、善無畏は翻訳するに際して、中国人の耳に入り易いように、中国固有の五行による事物配当を採用したのであらうと森氏は解釈されている。<sup>(28)</sup> 面白いのは、この三つの書物は密教經典であるにもかかわらず、実際には中国の五行理論が完全に取り入れられて中国的なものになつた。

人体の健康は、この五行の調和に基づき保障される。「ここに養生の術計についていへば、それは五臓を健全に維持することである。」といふ。だから、『喫茶養生記』の巻上は「五臓和合門」と特に題されている。このような題目を見ると、思わず陸羽の「体は五行を均しくし、百疾を去る。」といふ銘文を思い出させないであらうか。

いわゆる茶が養生仙薬であるといふ言ひ方は、この書物の冒頭から終わりまで繰り返して論じられていふのである。「そもそも茶というものは、末世における養生の仙薬であり、人の寿命を延ばす妙術である。その茶の木が生える山谷は神秘靈妙な土地であり、その

茶を摂取する人は長命なのである。ところで茶は、インドでも中国でも尊重されているし、かつてはわが日本でも嗜愛されたことがあった。このように昔から日本でも中国でも、茶を貴んできたのであるから、今さらこれを用いないですますことが出来ようか。まして茶が末世における養生の良薬であれば、なおさらのことであって、その事情をよくくみとらなければならぬ。」と。「まことに茶は貴いものである。即ち上は神靈・諸天の境界にも通じ、下は飽食のためにおかされた人をも救うのである。諸薬はただ一つ一つの病気に對して、その効力があるだけであるが、これに反して茶はすべての病気に効く万能の薬なのである。」「茶も桑も、ともに仙薬の最上のものである。」という。

『喫茶養生記』を通覧してみても、そこには仏教の思想が沢山盛り込まれているかもしれないが、古代中国の養生説がいつも神仙道教の思想と混じり合っているように、神仙思想も一杯である。「茶は養生の仙薬」とか、「古今を通じての珍しい得難い仙薬」（再治本）などというようなのは、常に口にする言葉であることは言うまでもなく、その上、「仙人には苦行仙と服薬仙の二種類がある。苦行仙というのは食味を断つて、一粒の米つぶや粟つぶなどを服して、しかも長い間命を維持するものであり、服薬仙というのは諸種の薬を服用することによって、長い間命を保つものである。」というように、まるで神仙道教の辟穀というなど養生術を宣伝するようである。

また、注意すべきは、榮西の述べている喫茶養生の具体的な方法が、一般的意味での医療方法に属さず、常に日常の飲食生活において喫茶を提唱していることである。「五臓の好む味はそれぞれ異なっていて、ある一つの臓が好む味を多く摂れば、その臓だけが強くなりすぎて、他の臓をしのぎ、そのために互いに病気になるのである。辛・酸・甘・鹹の四味は、何時も存在するものであって、しょっちゅう食べるけれども、苦味だけは何時でもあるとは限らないから、おのずから摂取しない。だから心臓以外の四臓は強くなるが、心臓はつねに弱くなり、その結果つねに病氣（日本ではその病のことを「心助」と名づけている）になるのである。もし心臓を病む時は、すべての味が、みな不調和になって、食うと吐くし、どうかするとあらゆる食物をうけつけなくなる。いま茶を用いるのは、心臓を健全にして病氣をなくさせようとするために外ならない。特に記憶しておかねばならないことは、心臓に病がある時には、人の皮膚の色が悪くなり、その病のために命も短くなるということである。日本でも外国でも、その料理のもつ味は同じであり、一体に苦味を欠くように思われる。だが中国の人は心臓が好むところの苦味をもつ茶をのむのに対して、日本の人はそれをのまない。従って中国の人は心臓の病氣がなく長生でもある。中国の人が長わすらいをして、やせ衰えることのないのも、そのためであろう。これに反してわが国の人々は心臓が悪く、長わすらいをして、やせ衰えることが多い。結

局それは、わが国の人が中国の人のように茶をのまないことに起因するのである。」というように、いわゆる五味を程よく摂って養生することは、すべて日常的な料理を食ベドリンクを飲む時に行われていたようである。

榮西は、更に五味について次のような解釈を述べその意味を確認した。「その五味とは、酸味はみかん・橘・柚などであり、辛味はしょうが・こしょう・高良糧などであり、甘味は砂糖であり、いっさいの食味はこの甘味をもって性とするものであり、苦味は茶・青木香などであり、鹹味は塩などである。」(再治本)と。いずれも日常に食用とする果物や料理調味品や飲み物である。

故に、『喫茶養生記』は、日本のほかの茶書とは類を異にするが、必ずしも一般的意味での医薬書とは言えない。

榮西は古代中国の養生理論思想を以上のように受け継ぐとともに、更に自分の考え方によって、これらの喫茶養生の理論に対して改変をも行った。

榮西の喫茶と養生との関係についての論証は、心臓と苦味を際立たせる基礎の上に立って展開しているのである。

まず、五臓の中では、心臓がもっとも重要である。「五臓の中では心臓が一番大事なものであろう。」「ところで少しでも心臓のことを気にかけていないと、五臓全体が無力になってしまう。また五臓のことを心にかけていないと、身命に危険があるであらう。」とあ

る。従って、茶が苦味を含むために心臓を健全に維持できるので、一番重要なものになることは当然である。「心臓を健全にする妙術というものは、ほかではない、茶を飲むことがそれなのである。」「もし五臓が不調であり、心神が不快な時には、茶を飲めばよい。そうすればきっと心臓の調子をよくし、すべての病気をなおせるであろう。心臓の調子のよい時は、たとえ他の内臓に病気があっても、それがひどく悪化することはないのである。」「心臓は五臓のうちで君主にたとえられる。そして茶のもつ味はすべてのものの中で最上位である。いいかえれば、苦味は諸味の最上位なのである。よってすべての最上位ということにおいて、心臓は茶のもつ苦味を好むのである。従ってまたこの苦味を摂ることによって心臓を健全にすれば、その臣下にあたるその他の内臓を安全にすることが出来る。」という。

要約していえば、榮西の喫茶と養生の関係についての論証のロジックの大筋は次のようである。

五臓和合の中心を心臓におき、五味の中心で心臓に対応するものが苦味であるから、苦味を最上位と見なして茶を飲用すべきことを提唱している。若しくは、茶―苦味―心臓強化―五臓調和―延命長寿というような図式を立てている。勿論、この図式の序列は反転させても構わない。

榮西のこの図式と唐宋の喫茶養生説とを比べると、両方の差異は

著しい。少なくとも、次のような点にそれが現れているように思う。

第一に、中国の医薬養生学においては、苦味を諸味の中の最上位と見なすような見方はない。第二に、中国では茶の味には単なる苦味だけでなく甘味もあると見なされている。また、茶の苦味が嫌いで甘味が好きである。更には、中国の喫茶養生説において、茶と心との関係は主として心理的・精神的な修養であり、生理的に心臓本体に対する強化ではない。

榮西のこういう論証図式は理論上、中国養生説を改変した結果ではないであろうか。

## 2 『喫茶養生記』における関連資料の選択と改変

素材を取捨することには、著者の意志が反映される。『喫茶養生記』の文献素材の出所は、森鹿三氏の考証によって、主に『太平御覧』巻八百六十七の飲食部二十五、および『証類本草』<sup>(29)</sup>である。榮西はこれらの素材に対していくつかの選択と改変を行った。

前述の唐の母景の喫茶が体に悪いという話は、『大唐新語』巻十に記載されている。『太平御覧』が殆どそのまま転載している。また、『太平御覧』の中にも、榮西が引用した『茶経』と『魏王花木志』などの資料の間にこの話が並べて書かれている。それだけでなく、『証類本草』の茗に関する内容のところにも二度ほどその話が転載されて強調されている。

このように繰り返し転載された喫茶と養生についての重要な資料は、榮西がきつと見ていたに違いない。しかし、彼はどのようにして見ないふりをして引用しなかったのであろうか。唯一の原因としては、母景の話が榮西の大意に宣伝している「茶が養生の仙薬、寿命を延ばす妙術」という見方と矛盾し、また当時の日本人が喫茶の常識さえも欠く情勢の中で、このような話を導入したら、喫茶の広まりに悪影響があると心配したためであることが考えられる。

もう一つの例は、榮西が日本に伝わった宋の製茶法と対応させるために引用した文献素材でも詳しく取捨選択している。『太平御覧』が『茶経』から転載している茶の採造法は、「茶つみの日に雨が降れば採らなく、晴れても雲のある日は採らない。蒸し、拍き、焙り、穿く、封じ、乾す。」と。これはすべて唐代の固形餅団茶の作り方である。しかし、榮西が留学時に実際見学した宋代の製茶法はこれとは全然違う。彼の「調茶を明らかにする章」には、次のような作り方が記されている。朝の間に採った茶葉をすぐに蒸し、その日の内に乾燥させ始め、緩急よろしく、徹夜して翌朝までに焙り終えるのである。このように乾燥させた茶葉は瓶に入れて密封し、外気を遮断しておけば一年以上は変質はしないと言っている。これはまるで榮西が訪れた宋の浙東地方の散茶というような作り方である。宋代の茶はだいたい散茶と片茶とに二大別された。いわゆる散茶（もしくは草茶とも言われた）は、採ってから、蒸し、焙ることだけを

して、茶を葉っぱのまままで乾かしたものである。「草茶は両浙で盛んである」と、歐陽脩の『帰田録』巻一にはそう述べられている。いわゆる片茶は、唐代の餅団茶よりいっそう精緻な固形茶である。

その中で建州と劍州に生産される片茶は、茶葉を蒸してから、さらに研ぎ、竹を編んだ「模」に入れて、焙室の中において乾かすので、もっとも清潔で、宋代の茶の一番代表的なものである。榮西は必ずしもこのような固形茶の素晴らしさが分からなかったわけではないが、彼の伝えているのは固形茶とは違った実見した散茶であるので、彼が『太平御覧』から資料を引用した時、『太平御覧』のとおりそのままにすべきではなかったのは当然である。だから、『太平御覧』の転載している『茶経』の製茶法の中から、拍・穿・封などを除いて、わずかに「茶経」によれば、雨が降る時には茶を摘まない。また雨が降っていないくても、曇っておれば、茶を摘まないし、焙らないし、蒸さない。その効果があがらないからである。」というようになった。

榮西の素材を選ぶことは、決して単なる孫引きではなく本当に注意深いものであると言えよう。

まるで中国の喫茶養生論を改造したように、榮西は関連素材を解釈する時にも、自分の必要によって、いくつかの改変を行った。その典型的な例は次のような西晋の張載（孟陽）の「登成都樓」詩の解釈に見られるであろう。

芳茶冠六清、溢味播九区。人生苟安楽、茲土聊可娛。

榮西は『太平御覧』からこの詩をそのまま引用したが、その後の解釈が新機軸を生み出した。まず、「六清」というのは、周礼の天官・膳夫職にある「飲用六清」の注による、水・漿・醴・醇・醬・醕で、すべて飲み物という意味である。そして、この詩では、茶があらゆる飲み物の中でもっとも勝れているといっているが、榮西はこの六清を「六清とは六根清明の略である」と注解している。六根すなわち眼・耳・鼻・舌・身・意が清浄なこととしている。まことに仏教にふさわしい解釈になっている。また、「人生苟安楽」の苟は、いやしくも・もしの意味で、この詩は本来「この世で安楽をもとめるなら、この地方がたのしめる所であろう」と、四川が楽土であることを歌っている。しかし、榮西の注解では、全然変わっている。「生苟とは菜を生のままを用いることであるが、なおここでは菜を生のまま用いると、身体は安楽で、病氣しないという意味が含まれている。苟は菜のことである。ここにいう可娛の語は楽しむの意味である。」と、解釈している。もし古い中国語の常識を少しでも持っていたら、この詩をどうしてもこのように解釈すべきではないと考えるであろう。

### 3 栄西以後の喫茶養生観の新たな発展

栄西の後、日本においては、茶の生産が次第に増えてきて、喫茶も僧侶や武士貴族など上流階級に急速に広まり盛んに嗜まれ、そして段々と庶民社会にも伝わってきた。それと同時に、宋の極めて発達した茶文化の影響を強く受け続けて、日本人の喫茶養生観も『喫茶養生記』を土台として、新しい発展を示すことになる。

第一に、喫茶養生の見方が広く認められるようになったことである。

『喫茶養生記』は世に問われてから、次から次へと筆写を重ねて来た。この書物の色々な現存しているテキストの一つに史料編纂所影写本があり、これは栄西の再治本作製後十五年経った寛喜元年（一一二九）に書写された原本によって、永仁五年（一一九七）に宗明なる僧が磯長の僧坊で伝写したものだそうである。この本には奥書に続けて、養生方、房内法、抱朴子、食時の用事、用茶式、茶調法なども付け加えられている。いずれも養生仙術である。

栄西に茶種をもらって梅尾に茶を植えた明恵上人は、茶の十徳と  
いうものを唱えた。それは、

- 一、諸仏加護
- 二、五臓調和
- 三、孝養父母
- 四、煩惱消除
- 五、寿命長遠
- 六、睡眠自除
- 七、息災延命
- 八、常用無障
- 九、諸天加護

### 十、臨終不乱

である。<sup>(30)</sup> この茶の十徳というのは、すべて『喫茶養生記』の主要な内容の総括である。明恵上人はこのような新しい形式を利用して民衆に茶の効用を宣伝したのであろう。

無住の『沙石集』の、ある牛飼いと茶を飲んでいるお坊さんとの面白い話の中で、僧侶たちが常に茶を使って眠気を覚まし消化を助け性欲を抑えたということが説明されている。<sup>(31)</sup>

第二に、唐宋人の喫茶の利害という見方も広く確認されるようになった。

『喫茶養生記』（再治本）巻下の本文の終わりのところに次のような付記がある。

「此の記録の後、ある人が『茶を喫する人は瘦せて病いを起こすと云々』というのを聞いた。この人は自分の考えの間違っていることを知らないものであり、このような人がどうして茶のもつ薬性が自然の効用をもっていることを知ろうか。またいずれの国、いずれの人が茶を喫して病いを起こすなどということがあろうか。そんなことをいうに証拠もない者がとやかく言うのはそらごとでしかなく、茶のもつ効能をいたずらにそしるものであり、またなんの役にも立たない。」と。

この付記は、栄西本人の話であるかどうかということは論外に置

くとして、少なくとも、この話から、『喫茶養生記』が世に出ると、喫茶と養生についての否定的な考えも生まれたということが分かる。宋の茶文化をいっそう多く導入し、喫茶の経験を積み重ねるにつれて、このような弁証法的な見方もますます確認されるようになった。

西芳寺の庭園や天竜寺の方丈庭園・等持院の庭園などの設計者として内外に名を馳せている夢窓疎石（一二七五—一三五二）は、次のような喫茶論にも言及している。

唐人の常の習ひにて、皆茶を愛することは、食を消し気を散ずる養生のためなり。薬も皆一服の分量定まれり。過分なる時は、またたたりをなす。この故に茶をのみすごすをば、医書にこれを制したり。昔、盧全・陸羽等が、茶を好みけるは、困睡をさまし、蒙気を散じて、学をたしなむためなりと、申し伝へたり。我が朝の梅尾の上人、建仁の開山、茶を愛し給ひけるは、蒙を散じ睡をさまして、道行の助けとなし給はむためなりき。今時世間に、けしからず茶をもてなざるやうを見れば、養生の分にもなるべからず。いはむやその中に学のため道のためと思へる人あるべしや。<sup>(32)</sup>

というものである。夢窓疎石の話は、主に当時盛んであった闘茶、

即ち茶が遊興の具となっていていることに對する非難を行ったのであるが、唐で茶を飲用するのは養生のためであって、薬も一定の分量がすぎると毒気をもつように、茶を飲みすぎることにも制限せられるべきものであるとも説明している。

著作年代が南北朝時代頃と推定される『異制庭訓往来』には、茶の利益と弊害が分析されているが、まるで両極端である。

凡茶有徳有失、有本有末。知本則為薬、好末則為毒。毒則為萬病之宗。薬則為百薬之長。而今有服茶而致病者、是失茶之本好茶之末也。<sup>(33)</sup>

とあって、「およそ茶には徳あり失あり、本あり末ある。本を知れば則ち薬となり、末を好めば則ち毒となる。毒は則ち万病の宗となり、薬は則ち百薬の長となる。而るに今、茶を服して病を致す者あり、是れ茶の本を失いて茶の末を好むなり。」と書かれている。このようにいきなり茶を「万病の宗」という地獄のどん底に投げ込むような独特の言い方は、中国には見られない。

第三に、ますます喫茶に宗教的・精神的な意義が与えられた。

鎌倉時代において、茶の薬用性は、いつも僧侶たちが仏教を広めるための庶民教化の方法として庶民への慈善救済などの事業に応用していた。特別に庶民への施茶は、「大茶盛」や「皇服茶」のこと



がある。元來、いずれも仏前に供えた茶のおさがりを人々に施した行事であるという。<sup>(34)</sup> 村井康彦氏の考証を拝借した。

こうしたことから更に次のような論点が導き出せると思う。即ち、茶を仏前に供えると、茶は人間の意識の中で普通の薬あるいは飲み物ではなく、既に仏に向けてこの上もない崇敬の念を含んでいるものになった。また、もし仏さまのお下がりの人々に施して飲ませれば、この茶は薬や飲み物の天然の効用を一層超越して、神聖な仏性の象徴へと昇華される。つまり、福を受け、厄を払い、万病を治すという靈驗あらたかな聖水になる。このような茶を飲んだら、必ず長寿、厄を払うことができると思われていた。この行事は一般的に慈善救済とは違い、茶を借りて仏の賜りを受けるということを意味していると思う。これは恐らく前述の「諸仏加護」という話の具体的な例であろう。

また、村上天皇天曆五年（九五二）には、「疫癘流行して死する者数しらず。空也上人<sup>(35)</sup>大にこれを憐れみ、十一面観音像を作りて、車に載せ自身浴中を牽き、観音に供したる点茶を以て、病者に与えければ、疫を免れ平癒するもの甚だ多し。」この資料の年代などは論外に置くが、この物語に表れている意味は前述のお下がりの意味と違わないかもしれない。勿論、この場合の喫茶を通して保健療疾をすることは、その宗教的な意義が非常に著しい。

仮に前述の仮説が成り立つとするならば、この場合の喫茶養生は

中国との区別はかなり大きい。中国において、仏前に茶を供えることは寺のしきたりで、寺も常に民衆に茶や食べ物などを施しているにもかかわらず、供えたお下がりの茶を人間に施すというような例は見られない。中国における、仏前とか、神前とか、祖先の霊前や墓前などのところのお供え物は、決して人間が食べて飲むこととはできないという民俗があるからである。

また、喫茶の精神的意義が新たに掘り起こされた。前述の「異制庭訓往来」の茶の本末説の直後に、次のような話がある。

其味苦而甘者茶之性也。其性清而虚者茶之本也。甘则信之義也。苦则義之謂也。信与義者萬法之祖也。味此味時流入諸法性海。遊歩第一義空。夫養清虚之性、成杳冥之仙者、知茶之德者也。<sup>(36)</sup>

とあって、「その味、苦にして甘きは茶の性なり。その性、清にして虚なるは茶の本なり。甘は則ち信の意味なり、苦は則ち義の意味なり。信と義とは万法の祖なり。この味を味わう時は諸法性海に流入し、第一義空に遊歩す。夫れ清虚の性を養い、杳冥の仙と成るは茶の徳を知るものなり。」と言っている。

この話は非常に重んずる価値があると思う。周知の通り、仁・義・礼・智・信というものは、儒教の最高の倫理規範であり、「五



常」と称される。茶の甘味は信と見なされ、苦味は義と見なされる。喫茶で信と義とを味わうことを通して、諸法性海に流入、第一義空に遊歩し、清虚の性を養い、杳冥の仙に成る、というような話には、巧妙に儒・仏・道の思想が混じり合っている。このような見方は、かなり発達した唐宋時代の茶文化にも見つけられない。これを印として、喫茶は既に肉体養生の枠組みや精神の楽しみの範囲を超越するようになった。中国茶文化を受容した後の明らかな改変・発展と言える。

このような思想を土台として、日本茶文化は一層高い域に至るための歴史の扉が開かれたのだらうと思う。

### 三 鎌倉・南北朝時代における中国茶文化の受容の特色 に対する分析

1 前述の喫茶と養生についての具体的な中日比較を通して、大體みに言えば、鎌倉・南北朝時代における中国の茶文化に対する日本の受容は、選択・受け継ぎ・改変・発展というような特色があることを示していると考ええる。

2 これらの特色は新たな時代を背景にして現れていたのである。

鎌倉とそれ以後の武家幕府時代は、新しい学説・新しい思想を求めた時代であった。政権を奪い取った幕府は、文化の上にも公家・皇室に対する優勢を切に求めていた。従ってその政治地位を固める

ために、徐々に自分の要求に相応しい文化体系を形作るようになってきた。このような優勢を得る近道は、日本と中国との交流の前線を独占して、公家の代わりに文化を取り込む新しい担当主体になることであった。従って、奈良・平安時代より一層大規模な文化を導入する高まりが盛り上がってきた。禅宗とか、宋学とか、茶文化などは、すべて先進的な大陸文化の代表として導入された。

ところが、平安時代の後半期には、日本が次第に中国風文化からの離脱を始めて、日本化への創造を始めた。これは国風化と言われている。鎌倉時代になって、日本文化の本土化は、その歩調をどんどん速めていって、一方では中国文化を大規模に導入し、もう一方では、日本の本土文化も熟成を始めて相対的な自立性がみられるようになった。

導入と自立とが並行して進められたということは、この時期の日本文化が奈良・平安時代より違った際立つ特徴であったと思う。また、導入でも奈良・平安時代の一辺倒から脱して、選択的導入をするようになった。鎌倉時代の文化は、導入と自立という矛盾した二つの要素が互いに入り組んで発展していたのであろう。

導入というのは、外来文化の受容であることは言うまでもない。自立という言葉には日本固有の民族文化が独立的な発展を成し遂げているほかに、受容した外来文化を日本の風土と日本人の感性や信条によって、改変・派生するという変容の意味もあると思う。

夢窓疎石の、

茶を好むことは同じけれども、その人の心によりて、損あり益あり。<sup>(37)</sup>

という話は、鎌倉・南北朝時代の喫茶養生説を含んでいる日本の茶文化が、選択的受容・派生的変容という特徴を極めて巧みに概括したことであろうか。

### 3 選択と改変の意義

唐宋時代の中国の茶文化は多彩であり、マクロな文化のシステムの中で、様々な社会的職能を引き受けていて、先進的な生活方や文明の精神風習などを示している。最澄・空海・円仁などから、成尋・栄西・道元など、次々と中国に行った日本人は、この魅力に吸い寄せられない者はなかった。円仁の『入唐求法巡礼行記』にも、成尋の『参天台五台山記』にも、茶についての記録が沢山残っている。栄西は、これに対して更に傾慕の念を抱いて、これを「大國の風」「近代の術」と称した。

しかし、複雑な中国茶文化の世界に直面して、その中で最も受け入れ易いものは何であつただろうか。栄西は彼の鋭い目つきで巧妙に養生という問題を擱んだ。命を惜しみ死を畏れるということとは、どの民族、どの時代の人間にとっても同じ本意であり、あらゆる宗

教にも共通している核心的な問題である。複雑な中国茶文化の中から、養生しか際立たせないというのは、栄西が優れた見識で選んだ結果である。

事実は既に証明したとおりであり、栄西の選択は、大きな成功を収めたばかりでなく、茶文化の発展の特殊な客観的ルールともびつたりと合致する。

茶文化というものは生活文化の枠組みに属し、宗教や、思想・文学・芸術などとはやや違い、それがずっと茶の実用性を基礎とする。茶若しくは喫茶を除いたら、茶文化というものもなくなる。喫茶、そして茶の自然の効験を発揮することを通してこそ、はじめて茶の精神・理念・信仰・儀礼・芸術などが引き出される。中国や、日本、イギリスでも、茶文化の発生のルートを辿ると、すべて茶の飲食、或いは医薬養生というような実用性から、次第に社会的・人文的などの働きが生まれてきたというようになる。このような世界茶文化史上における同じ現象は、更に栄西の選択の先見の明と偉大さを現している。

中国と日本の現在の茶文化の相違は見えやすいのであるが、実には両者の間に違いがあることは栄西の時代から出てきた。日本において、茶文化は選択的受容・派生的変容というルートに沿って、茶道を代表としての日本独特の茶文化の形態を育成し発展させてきたと思う。

この必然的な歴史的発展の結果の源は、『喫茶養生記』にあると私は考える。

〔附記〕

本稿は国際日本文化研究センターの客員助教授として行っている「中日茶道文化比較研究」というテーマの一部として作成したものである。千田稔教授に大きなお助けを頂戴した。記して厚く御礼申し上げる。

注

- (1) 熊原政男『鎌倉の茶』河原書店、一九四八年
- (2) 布目潮瀨『中国喫茶文化史』岩波書店、一九九五年、九〇～五四頁
- (3) 『梅堯臣集編年校注・補遺』上海古籍出版社、一九八〇年、一五一頁
- (4) 『蘇軾詩集』卷二十一 中華書局、一九八二年
- (5) 『全唐詩』卷一百七十八 中華書局、一九六〇年
- (6) 前掲(5) 卷三百八十八
- (7) 前掲(5) 卷五百六十
- (8) 『全唐文』卷七百二十、李珣『論王播增權茶疏』中華書局、一九八三年
- (9) 王安石『臨川集』卷七十 文淵閣四庫全書

- (10) 前掲(5) 卷五百八十一
- (11) 前掲(5) 卷二百四十四
- (12) 前掲(5) 卷七百二十三
- (13) 『旧五代史』卷四十、『唐書・明宗本紀』中華書局、一九七六年
- (14) 前掲(13) 卷七十九、『晋書・高祖本紀』
- (15) 前掲(5) 卷四百五十八、白居易「繼之尚書自余病來寄遺非一又蒙覽醉吟先生伝題詩以美之今以此篇用伸酬謝」
- (16) 円仁著、深谷憲一訳『入唐求法巡礼行記』卷第二 中央公論社、一九九〇年、三一八頁
- (17) 蘇轍『栞城集』卷四 四部叢刊
- (18) 前掲(5) 卷六百十一
- (19) 『朱子語類』卷一百三十八、『雜類』中華書局、一九九四年
- (20) 趙令時『侯鯖錄』卷三 文淵閣四庫全書
- (21) 陸游『劍南詩稿』卷七十一 文淵閣四庫全書
- (22) 前掲(5) 卷一百九十三
- (23) 前掲(5) 卷二百三十九
- (24) 前掲(5) 卷八百二十一
- (25) 前掲(5) 卷四百三十三
- (26) 劉肅『大唐新語』卷十一 中華書局、一九八四年
- (27) 前掲(20) 卷四
- (28) 森鹿三『喫茶養生記』補注、千宗室総監修『茶道古典全集』第二卷 淡交社、一九五八年、七八頁
- (29) 『喫茶養生記』解題、前掲(28) 一四三～一四九頁
- (30) 千宗室『茶経』と我が国茶道の歴史的意義』淡交社、一九八

三年、一〇九頁

(31) 無住著、渡辺綱也校注『沙石集』拾遺 岩波書店、一九六六年、五〇〇～五〇一頁

(32) 夢窓疎石著、川瀬一馬校注『夢中間答集』中 講談社、一九七六年、一五九頁

(33) 『群書類從』卷一百四十所収、續群書類從完成会、一九六〇年

(34) 千宗室監修、村井康彦著『茶道史』淡交社、一九八〇年、三一～三二頁

(35) 黒川真道『日本喫茶史料』青山堂書房、一九〇九年、一〇頁

(36) 前掲(33)

(37) 前掲(32) 一六〇頁